

Ю.Зінченко, ст. гр. КІ-09-1, В.О.Ковальов, доц.
Кіровоградський національний технічний університет

Проблеми фізичного здоров'я студентів вищих навчальних закладів

Показниками фізичного здоров'я є індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, досконале (за нормою) фізіологічне функціонування організму в різних умовах спокою, руху, довкілля, генетичної спадщини, рівень фізичного розвитку органів і систем організму.

Основними завданнями фізичного виховання:

- підвищення функціональних можливостей організму засобами фізичної культури;
- сприяння всебічному гармонійному розвитку, відмова від шкідливих звичок, покращення розумової і фізичної працездатності;
- формування думки про систематичні заняття фізичними вправами з урахуванням особливостей їх майбутньої професії, фізичне самовдосконалення та здоровий спосіб життя;
- отримання студентами та учнями необхідних знань, умінь та навиків у галузі фізичної культури з метою профілактики захворювань, відновлення здоров'я та підвищення професійної працездатності;
- використання засобів фізичної культури в лікувально-профілактичній діяльності;
- оволодіння методами визначення фізичного стану та самоконтролю;
- виховання організаторських навичків, особистої гігієни та загартовування організму;
- уміння складати та виконувати вправи з комплексів ранкової гігієнічної гімнастики;
- виховання патріотичних, морально-вольових і естетичних якостей;
- удосконалення спортивної майстерності студентів та учнів, що займаються обраними видами спорту.

В сучасному українському суспільстві давно відомо, що фізична культура відіграє значну роль у професійній діяльності студентів. Заняття фізичною культурою знімають втому нервової системи і всього організму, підвищують працездатність, сприяють зміцненню здоров'я.

На жаль, серед сучасної учнівської й студентської молоді в Україні фізкультура не в пошані. Якщо раніше студенти після занять відпочивали, займаючись рухливими іграми, то тепер пріоритети інші – телевізор і комп'ютер. За даними опитування, проведеного Інститутом соціальних досліджень ім. Олександра Яременка в межах міжнародного проекту ВООЗ та поведінкової орієнтації учнівської молоді в 2008 році, близько 50% опитаних молодих людей займалися фізичною активністю півгодини або годину на тиждень. Натомість 75% щодня 1-4 години витрачали на перегляд телевізора, до 90% опитаних проводили за комп'ютером щодня щонайменше півгодини.

Для багатьох студентів заняття фізкультурою є фактично єдиним часом, де вони можуть розвивати свої фізичні якості і загартовувати організм. Разом з тим, це є одним з головних завдань предмету “фізичне виховання”.

Але, на жаль, програма з курсу “фізичне виховання” застаріла і нецікава для

сучасного покоління студентської молоді. Вона передбачає багато навантажень і контрольних нормативів, які можуть виконати на “відмінно” чи, навіть, “добре” лише деякі студенти. Звісно, це не є позитивним, а тому студентам нецікаво на заняттях з фізкультури. Вони змушені здавати зазначені нормативи, хоча визначити, скільки студент може пробігти, підтягнутися, стрибнути – треба індивідуально. Адже якщо він не тренувався 3-4 місяці перед здачею нормативу з бігу, то він не зможе пробігти 3000 м за 12,30 хв. Біг на такі дистанції спеціалісти рекомендують здавати без урахування часу. Бо відомо, що самі тести фізичного здоров'я не додають, а от нашкодити можуть, тому доречно їх використовувати лише як орієнтир. Важливо, щоб у студента не було страху перед оцінкою, бо яке ж може бути заняття спортом, якщо в його основі — переляк та бажання якнайшвидше відбути нецікавий урок. А тому важливо, на нашу думку, пробудити у молодій людини цікавість до занять спортом. Зважаючи на те, що заняття фізичною культурою мають бути різнонаправленими, студенти самі повинні обрати той вид спорту, який їм до вподоби займатись (до речі, такого принципу дотримуються на Заході).

Хоча не варто далеко ходити за досвідом. В Україні, в окремих ВНЗ, уже декілька років тому запровадили схожу систему навчання. Зокрема, у Київському національному торговельно-економічному університеті вона діє з 2006 року. Там студенти самі можуть обирати напрямок занять, у навчальному закладі є секції футболу, міні-футболу, настільного тенісу, бадмінтону, волейболу, баскетболу, спортивної аеробіки, атлетичної гімнастики, рукопашного бою і плавання. Для тих студентів, які не цікавляться нічим створені групи загальної фізичної підготовки, де вони займаються в полегшеній формі. При цьому студенти можуть обирати не лише напрям занять, а й час. Заняття з фізичної культури відбуваються протягом дня і не внесені до загального розкладу, (студенти займаються тоді, коли їм зручно). Оцінювання відбувається за 100-бальною системою, а основну кількість балів (60, в групі фізичної реабілітації – 90) студенти отримують за відвідування занять. Звісно, що такий підхід до викладання дисципліни дав свої позитивні результати – молодь зацікавилася фізичною культурою, а відвідування занять значно покращилося.

Відповідно до навчальної програми заняття з фізичної культури є обов'язковими лише на першому й другому курсі. Але є велика кількість старшокурсників, що продовжує займатись фізичною культурою, хоча у них і немає заліків, та вони самі зрозуміли, що фізична культура – це основа нашого повноцінного життя.

Таким чином, фізичне виховання, як система соціально-педагогічних заходів спрямованих на зміцнення здоров'я та загартування організму, має бути реорганізовано так, щоб студентська молодь сама була зацікавлена в заняттях. Це дасть змогу закласти підвалини розвитку фізичного і морального здоров'я у студентів, підготує їх до активного життя і професійної діяльності на принципах індивідуального підходу.

Як відомо, основною організаційною формою фізичного виховання є урок, який має науково обґрунтовану структуру і проводиться фахівцями фізичного виховання відповідно до навчальних програм, забезпечує дітям і молоді базовий обсяг фізкультурних знань, умінь і навичок. Крім уроків, широко використовуються позаурочні форми: заняття у фізкультурних гуртках і секціях, у групах загальної фізичної підготовки, лікувальної фізичної культури тощо. Важливими формами фізичного виховання дітей і молоді є заняття в спортивних школах, клубах за інтересами, а також самостійні заняття фізичними вправами. У житті кожної людини завжди можна знайти місце для фізичних вправ. Ходьба — найдоступніший вид фізичних вправ. Фізичне навантаження при ходьбі дозується швидкістю руху і пройденим шляхом. Починати ходьбу можна з 1 - 2 км і, додаючи в день по 250 - 500 м, довести її до 10 км і більше. Під час довготривалої ходьби закріплюються навички правильної осанки, дихання повинно бути вільним і ритмічним. Біг проводять у кінці заняття, починаючи з 2 хв. При систематичному тренуванні тривалість бігу

збільшується на 1 — 2 хв. За тиждень поступово його можна довести до 10 хв. Краще збільшувати час бігу, ніж швидкість. Купання й плавання належать до найкорисніших закалюючих процедур. Механічне подразнення нервових закінчень шкіри і м'язів, яке відбувається при плаванні, є своєрідним масажем. Плавання активізує обмін речовин, розвиває мускулатуру і серцево-судинну систему. Тривалість купання в перші дні — 2-5 хв., поступово час перебування у воді збільшується до 20-30 хв. Плавання слід починати з дистанції 10-50 м, поступово збільшуючи до 100-500 м і більше. Слід уникати переохолодження організму і втоми. Ходьба на лижах — найпопулярніша форма зимового відпочинку, пов'язана із значними енергозатратами організму. Швидкість руху — 4-10 км/год., темп — від 60 до 115 кроків за хвилину. Тривалість перших прогулянок — не більше 1-2 год. з поступовим збільшенням її до 3-4 год. Спортивні й рухові ігри. Гра в бадмінтон, "м'яч у колі", "гольф" та інші дають фізичне навантаження, позитивні емоції, що підвищує життєвий тонус, працездатність, переключає увагу. При виконанні різноманітних фізичних вправ працюють м'язи, покращується обмін речовин, що створює сприятливі умови для діяльності мозку. За відсутності руху гальмується кровообіг, викид продуктів життєдіяльності з мозку, пригнічується обмін речовин у легенях, що знижує опір щодо бактерій і мікроорганізмів. Тому користь навіть 10-хвилинних фізкультурних пауз, різних видів рухових вправ повертають людину до нормального стану. Заняття фізкультурними вправами необхідні людині в різні періоди життя. В дитячому і підлітковому віці, коли ще тільки відбудовується нервово-м'язові координації, фізкультура необхідна для гармонійного розвитку особистості. У людини, організм якої вже сформувався, повільно відбуваються процеси окостеніння і склероз суглобів.

Виникає необхідність у своєрідних фізичних вправах з урахуванням вікових особливостей. Для людей похилого віку фізкультура стає засобом боротьби із змінами, що несе з собою старість. Тому фізична культура повинна бути масовою у боротьбі за здоров'я людини, її творчу активність і довголіття.

Список літератури

1. Физическая культура и здоровье / Под ред. В.В. Пономаревой.-М.: ГОУ ВУНМЦ, 2001.-352 с.
2. Физическая культура - основа здорового образа жизни / Под общ.ред. Н.В. Барышевой.-Самара, 1996.

Одержано 31.05.11